

## Calculer sa date d'ovulation

Écrit par Eric Ismaël ZOUNGRANA

Lundi, 04 Mai 2009 11:56 - Mis à jour Lundi, 18 Mai 2009 20:27

---



La date d'ovulation est une question qui intéresse de nombreuses femmes et de nombreux couples. Car en cas de désir de grossesse, il est bien entendu très important de connaître le moment le plus opportun... pour que l'heureux événement attendu se produise. A priori, il est possible d'identifier la date d'ovulation d'une femme en fonction de la durée de son cycle. En effet, l'ovulation se produit généralement 14 jours avant la fin du cycle. Et donc pour les femmes réglées tous les 28 jours - le premier jour du cycle correspond au premier jour des règles - l'ovulation a lieu en principe au 14ème jour. Dans ce cas précis qui est assez courant, l'ovulation survient au milieu du cycle.

Mais chez certaines femmes, la phase folliculaire est plus longue et l'ovulation n'a lieu que plus tard dans le cycle. Quoi qu'il en soit, la phase lutéale dure toujours 14 jours. Ce sont ces informations qui vont vous permettre de calculer votre date d'ovulation.

Ainsi, pour la déterminer, il faut retirer 14 jours à la durée habituelle de vos cycles.

Exemples :

Pour un cycle court de 22 jours, l'ovulation a lieu au 8ème jour ( $22-14=8$ ).

Pour un cycle normal de 28 jours, elle a lieu à J14 ( $28-14=14$ ).

Pour un cycle long de 32 jours, elle a lieu à J18 ( $32-14=18$ ).

Attention, pour de nombreuses raisons, tout ceci est assez "théorique". La physiologie de chaque femme, ses variations hormonales qui vont déclencher l'ovulation, n'obéissent pas à des paramètres toujours extrêmement précis. Il peut même exister des ovulations dites spontanées (ou plutôt provoquées par des événements divers) sans qu'elles soient véritablement "régulées" par le cycle féminin.